



## **Programma open dag stichting MFC de Bogen woensdag 22 september 2021**

### **Hal ingang/kantine:**

Vanaf 14.00 uur koffie en thee met iets lekkers  
Uitreiking presentje

### **Aula:**

14:30, 15:30 en 16:30 uur Open les Zumba met Anke van Funkyfit

### **Crescent:**

14:00-14:30 Presentatie mogelijkheden voor 'Agora Yoga' en 'Alles is Goed'

PROEVERIJ – kom ervaren, proeven en beleven tijdens de gratis mini-workshops van Alles is Goed & Agora Yoga

14:30-15:00 Workshop Flow yoga met Suzanne  
15:00-15:30 Workshop Babymassage met Floor  
15:30-16:00 Workshop Yin yoga met Suzanne  
16:00-16:30 Workshop Zhineng Qigong met Floor  
16:30-17:00 Workshop Pilates met Suzanne

19:00-19:30 Presentatie mogelijkheden voor 'Agora Yoga' en 'Alles is Goed'  
19:30-20:15 Workshop Zhineng Qigong met Floor  
20:30-21:15 Workshop Ontspanningsyoga met Suzanne (Hopelijk met live muziek)

### **Muziekland:**

14:30-15:00 Workshop begeleide reflectie met Shrinath  
15:00-15:30 Workshop feedback geven met Shrinath  
15:30-16:00 Workshop leren mediteren met Shrinath  
16:00-16:30 Workshop assertiviteit met Shrinath  
  
19:30-20:00 Begeleiding voor jongeren met Shrinath  
20:00-20:30 Begeleiding voor volwassenen met Shrinath

### **Triaszaal:**

14:00-17:00 Diverse infostands: o.a. Nederlandse Vereniging voor Autisme, Bridgeclub, Wijkvereniging Drielanden, Klaverjasclub en SeniorWeb.

### **Sporthal:**

14:00-17:00 Junglegym voor de kinderen met Senergy